

Исследования в Духовной Науке

Внутреннее развитие через "Обучение действием"

Ведущая курса Инесса Бурдих

Мы рады представить практический курс по саморазвитию, основанный на учении Рудольфа Штайнера, который посвятил значительную часть своей работы индивидуальному духовному развитию посредством медитативных упражнений. Фактически, вся парадигма Духовной Науки Штейнера или Антропософии - это не только раскрытие духовных восприятий, но и призыв к нам встать на личный путь Внутреннего Развития, жизненно важной предпосылки для выполнения нашей миссии здесь, на Земле.

Инесса Бурдих практикует медитацию более 30 лет и, используя полученные в результате сверхчувственные способности восприятия - приобретенные благодаря этой медитативной работе и постоянно совершенствующиеся благодаря продолжающейся работе со многими клиентами - поможет вам в практическом подходе к Внутренней Работе.

Путь саморазвития, основанный на Духовной Науке, представленный в этом курсе, будет направлен на то, чтобы Вы укрепили свое «я» (чувство «себя») как основу всей духовной работы. Вы будете изучать методы, чтобы быть способным фокусировать мышление, очищать и утончать жизнь чувств и укреплять волю.

Зачем начинать духовный путь?

Курс предлагает обзор основ Антропософской Духовной Науки, который может быть пережит как нечто питающее внутреннюю жизнь, поддерживающее творчество и помогающее служить миру.

Основные цели курса:

- Изучение и углубление основ Духовной Науки, и ее методов.
- Образовательно-нравственное развитие жизни души и духа, основанное на знании высших (духовных) миров.
- Развитие позитивного и поддерживающего сверхчувственного вклада в мировое духовное и моральное развитие.
- Изучение вопросов как проводить эффективные и в согласии с законами природы и космоса практические исследования в сверхчувственных сферах.

Как Исследования в Духовной Науке устроены?

Первый круг занятий курса "Исследования в Духовной Науке" в основном сосредоточен на исследованиях, посвященных нам самим и нашей сверхчувственной конституции. Это первый шаг в духовной диагностике, где мы учимся и углубляем познания о фундаментальных аспектах нашей внутренней душевной и духовной жизни.

На каждом занятии мы будем выполнять медитативные упражнения, которые углубляются, в свою очередь, путем изучения эффективных исследовательских методов, и понимания того, как достичь более высокого уровня осознания нашей внутренней жизни.

Этот курс, включающий в себя обучение и деятельность по внутреннему развитию, проводится в формате совместного медитативного исследования и изучения. Мы будем руководствоваться различными вопросами, некоторые из которых являются следующими:

- Как я могу начать духовное исследование?
- Каковы методы исследования в Духовной Науке?
- Какова связь между исследованиями и медитацией?
- Есть ли возможность объективировать персональный субъективный медитативный опыт?

С 2018 года этот курс был успешно представлен по всей Европе, и его часто сопровождают такие художественные перформансы как классическая музыка, поэзия, эвритмия, гимнастика Ботмера, пение и рисование. Такие питающие душу художественные интермеццо, принесенные на предыдущие курсы одаренными участниками, искренне приветствуются на всех курсах Инессы.

Каково содержание курса?

Первый круг занятий курса " Исследования в Духовной Науке " состоит из семи практических семинаров и семи лекций, тематически связанных между собой. Пожалуйста, обратите внимание: все лекции и семинары основаны на непосредственных сверхчувственных наблюдениях большого количества людей в течение ряда лет. Темы встреч следующие:

СЕССИЯ 1

БЕСЕДА 1 - Медитация как путь духовного развития и как метод духовно-научных исследований

В последнее время медитация становится все более популярной темой, но описывается и применяется по-разному. Так что же это? В этой беседе мы рассмотрим медитацию как питание и тренировку для нашей души похожим образом, как пища и физические упражнения являются ежедневной необходимостью для нашего телесного благополучия.

Кроме того, медитация может также использоваться в качестве инструмента духовных исследований в широком спектре областей.

Сочетание: вопроса, внутреннего пространства, очищенного от любого содержания (лишенного мыслей, чувств, желаний и образов), и исследуемого явления - дает высшим мирам возможность дать четкий ответ и понимание об исследуемой теме.

СЕМИНАР 1 - Как я могу контролировать свои мысли

В ходе семинара мы откроем для себя и применим практические упражнения для углубления в тему беседы. Это будет пространство для изучения ценности и практики медитации как тренинга и как исследовательского процесса. Темы, которые мы рассмотрим:

- Изучение блуждающих мыслей
- Практика концентрации мыслей;
- Переживание и изучение чувств стабильности и уверенности в себе.

СЕССИЯ 2

БЕСЕДА 2 - Как я могу жить преисполненный жизненной силой

В этой беседе, в основном посвящённой жизненным силам (эфирному миру), мы рассмотрим функционирование жизненного (эфирного) тела человека, и как на его работу влияют различные ежедневные активности человека.

- Как эфирное в человеке и природе выглядит для сверхчувственное (не физического) восприятия?
- Как изменяется эфирное тело с возрастом, при болезнях, после некоторых терапий?
- Что такое четыре эфира?
- Как мы можем переживать на опыте эти четыре эфира?
- Как мы можем развивать свое эфирное тело?
- Как зависимости выглядят со сверхчувственной точки зрения?

СЕМИНАР 2 – Как я могу развить самоконтроль?

Этот семинар, который основан на практических упражнениях, направлен на углубление в темы из беседы.

- Как я могу научиться контролировать свои действия и волю?
- Как раскрыть и исследовать стремление стать более активным?
- Как стать более осведомленным о собственном эфирном теле?
- Как я могу привнести в свою жизнь принцип ритма и почему он так важен?
- Как начать программу самообучения и выделить определенное время для ежедневной медитации?

СЕССИЯ 3

БЕСЕДА 3 - Как я могу научиться управлять своими чувствами

В наши дни при преобладании материалистических взглядов и интеллектуализации нашим чувствам часто не придается должного значения. Тем не менее, все чаще признается, что они играют важную роль в нашем благополучии и, что очень важно, в нашем телесном здоровье.

Эта лекция в основном посвящена области наших чувств и эмоций, носителем которых является тело эмоций или астральное тело. Мы рассмотрим следующие вопросы: Астральное тело и как оно может быть затронуто нашими биографическими ситуациями, обычной повседневной деятельностью и противоборствующими силами (наличие которых часто не принимается во внимание, но которые должны быть приняты во внимание в сверхчувственной работе). Как мы можем успокоить свою душу и сохранить этот покой и равновесие?

СЕМИНАР 3 - Управление своими чувствами и основополагающая роль покоя

Этот семинар, который также включает практические упражнения, направлен на углубление тем лекции "Как научиться управлять своими чувствами?".

- Где мои чувства «расположены»?
- Как я могу тренироваться контролировать свои чувства?
- Исследование чувств экзальтации до небес, глубокой печали и внутреннего покоя.
- Почему Рудольф Штайнер считал абсолютную тишину и покой в душе первым уровнем высшего посвящения?

СЕССИЯ 4

БЕСЕДА 4 – Переживание Я (самости) и его отношение к гиперчувствительности

В нашем индивидуальном духовном путешествии мы снова и снова задаем себе главный вопрос: "Кто я?" Мистерия «Я» - самая большая загадка нашего существования. Оно воплощается в наших так называемых «нижних телах» и проявляется там. В этой беседе мы обсудим проблемы манифестации "Я" (чувства Себя), называемого также нашим Я-телом или Я-носителем.

Укрепление Я-манифестации рассматривается как мощное средство от многих психических расстройств и других заболеваний и является основой всей духовной работы. Аспекты укрепления нашего "Я" и взаимосвязи между сильной Я-манифестацией и нашим здоровьем и болезнями будут изучены на примере гиперчувствительности. Сегодня гиперчувствительность становится все более распространенным явлением. Люди с гиперчувствительностью имеют определенную сверхчувственную конституцию, и в рамках этой беседы мы рассмотрим генезис гиперчувствительности и способы повышения личной устойчивости для ее преодоления.

СЕМИНАР 4 – Как я могу осознать силу моей собственной Я-манифестации?

На семинаре мы будем выполнять практические упражнения чтобы углубиться в тему беседы.

- Являюсь ли я "хозяином своего дома"?
- Как я могу укрепить свое внутреннее "я", т.е. свою "Я-манифестацию"?
- В наше время многие люди чувствуют себя дезориентированными, рассеянными и не могут найти связь с самим собой - как мы можем вернуть себя к нашему истинному "Я"?

Позитивность имеет доказанное влияние на развитие нашей Я-манифестации, поэтому мы будем исследовать, как сознательно открыться к позитивным аспектам каждого опыта в нашей жизни, исследуя и применяя процессы, с помощью которых негативный опыт может быть преобразован в позитивный и, как результат, в ощущение духовного счастья.

СЕССИЯ 5

БЕСЕДА 5 - Духовные составляющие человеческой конституции

В этой беседе, в основном посвящённой спиритуальным мирам, мы рассмотрим феномен духовной конституции человека. Наша развитая высшая духовная организация состоит из трех частей – Само-Дух, Жизне-Дух и Духо-Человек. Человек способен развивать свои высшие духовные тела, работая над собой на внутреннем духовном пути.

В то же время, с точки зрения состава, существуют сверхчувственные слои материи.

Высшие тела также связаны с конституцией материи. Мы исследуем связь между развитыми сверхчувственными частями человека и конституционными уровнями материи.

Высшие духовные тела могут быть развиты в течение нескольких жизней и они не теряют свои качества, не погибают вместе с физическим телом, а, наоборот, остаются активными в духовных мирах. Они дают нам ориентацию по направлению на другие души в процессе «построения духовного сообщества». Это важный факт, и мы рассмотрим его принципы.

СЕМИНАР 5 - Духовная конституция человека и роль объективности в исследованиях

Этот семинар, включающий практические упражнения, углубит наше понимание тем, обсуждаемых в беседе. В основном он посвящен той части духовной конституции человека, которая называется Само-Дух.

Мы рассмотрим следующие темы:

- Изучение фундаментальной роли объективности в духовно-научных исследованиях.
- Развитие подхода полной объективности. Осознание Само-Духа.

СЕССИЯ 6

БЕСЕДА 6 - Душевные составляющие человеческой конституции

В этой беседе рассматривается феномен конституции души человека и его разделение на три аспекта: на Ощущающую, Интеллектуальную и Сознательную части души. В этой беседе мы в основном рассмотрим Ощущающую и Сознательную части души.

Каждая часть души включает в себя специфические душевные качества. Ощущающая часть «отвечает» за наши инстинкты, беспокойство, страхи, гнев и другие подсознательные «анималистические» эмоции. Будет исследованы связи между некоторыми коррелирующими болезнями и нашей душой. Мы обратимся к вопросу: как мы можем поддерживать и гармонизировать нашу душу?

Позволяя истине и добру поселиться и жить в нас, мы возвышаемся над Ощущающей душой. То, что душа несет в себе как истину и добро, является бессмертным и вечно сияющим. Эта часть души называется Сознательной.

СЕМИНАР 6 - Как я могу обрести равновесие и гармонический баланс в душе?

Этот семинар, включающий практические упражнения, углубит наше понимание тем, обсуждаемых в ходе беседы. Находясь на пути внутреннего развития, мы осознаем, что наша жизнь полна тревог и прелестей, которые каждый день тянут нас в разные стороны.

- Как найти духовный центр тяжести, который придает нам силы и уверенности, поддерживает нас в создании устойчивого баланса во внутреннем равновесии и гармонии?
- Как внутреннее равновесие между моей душой и духовными силами приносит гармонию в отношения между моим интеллектом, чувствами и моралью?

В этом семинаре мы рассмотрим, как мы можем развивать равновесие души, духовно вдохновленное настроение, которое позволяет нам безопасно и эффективно работать в мире.

СЕССИЯ 7

БЕСЕДА 7 – Механика разума

В этой беседе, посвященной прежде всего области наших мыслительных процессов ("нижней" спиритуальной области), мы рассмотрим функции души рассудка (ментальных процессов) и то, как на них влияет наша повседневная деятельность. Наше мышление происходит в так называемой интеллектуальной части нашей души, которую можно представить как своего рода сцену, на которой мысли-существа могут появляться и действовать.

Интеллектуальная часть души обладает способностью "получать содержание", что делает её чувствительной к высшему восприятию. Связь между интеллектуальным разумом и духовным прозрением активируется корректно сформулированным вопросом исследования, но для того, чтобы получить четкий ответ из духовных миров, мы должны обеспечить "состояние ума без содержания", т.е. лишённое мыслей, желаний, образов и предвзятости (так называемый "пустой ум"). Достижение пустого ума является важным шагом в нашем внутреннем развитии и основным требованием для духовно-научных исследований.

СЕМИНАР 7 – Пустой ум и вопрос исследования

На этом семинаре мы будем работать с практическими упражнениями, чтобы углубиться в темы, затронутые в беседе.

Мы рассмотрим следующие аспекты:

- Где «находятся» наши мысли?
- Как мы ощущаем разницу между активностью мышления и содержанием этого мышления?
- Почему для большинства из нас наблюдение за нашим собственным мышлением в процессе мышления является трудным и даже может быть охарактеризовано как "исключительное состояние"?

Мы также будем исследовать вопрос о том, как мы можем развить способность мыслить ни о чем, а также будем практиковаться и исследовать, как достичь такого состояния ума, которое не имеет содержания, т.е. такого, которое лишено мыслей, предрассудков и образов. Наконец, мы будем изучать феномен и требования постановки корректного вопроса в исследованиях.

О ведущей курса

Инесса Бурдих получила высшее образование в области физики, после чего она начала международную деловую карьеру, охватывающую два десятилетия. Ее первым глубоким увлечением были шахматы, и она в течение лет была профессиональным шахматистом и шахматным тренером.

Она получила степень магистра в Великобритании в области терапевтического образования. Инесса практиковала медитацию всю свою жизнь, начав в раннем возрасте.

Вместе со своим мужем она основала в Германии исследовательскую компанию Applied Spiritual Research, которая предлагает сверхчувственные исследования в самых разных областях.

Ее области деятельности включают:

1. Сверхчувственное исследование в разработке и производстве средств на основе омелы. Основным фокусом исследований Инессы является изучение сверхчувственных источников, которые лежат в основе болезней, особенно онкологических и психиатрических заболеваний (включая зависимости), состояний аутистического спектра, прививок, инфекций, а также эндокринной, лимфатической и иммунной систем человека.
2. Консультирование организаций и частных лиц, а также проведение спиритуального аудита зданий и мест.
3. Семинары и беседы по исследованиям в духовной науке и по методам сверхчувственного восприятия и их применениям.

С Инессой можно связаться по адресу burdich.pa@gmail.com и через www.spiritual-research.eu